



**HAVAINTOJA YKSINÄISYYDESTÄ**

Maria Rakkolainen

# PUHETTA YKSINÄISYYDESTÄ

”Kaipaani juttuseuraa” Nainen, 39 v. kotiäiti

”Olen ahdistunut” Nainen, 18 v. opiskelija

”Masentaa, mikään ei huvita.” Mies, 68 v. leski

”Onko mulla paikkaa tässä maailmassa?” Mies 49 v. työtön

”Olenko kenellekään tärkeä?” Nainen 45 v. yrittäjä

”Kukaan ei soita, kysy mitä mulle kuuluu.” Nainen 26 v. erityisopiskelija

”Musta ollaan kiinnostuneita vain, jos musta on hyötyä.” Mies, 35 v.

”Olen aivan yksin. Mulla ei ole ketään. Ei oikeasti ketään.” Nainen, 42 v.  
sinkku

# MITEN YKSINÄISYYS NÄKY Y JA KUULUU – ?

- Paradoksi: yksinpärjäämisen eetos – “En halua olla vaivaksi”
- Ei uskalla puhua omasta voinnista muille > voi yksin huonosti, näyttää ulospäin pärjäävältä ja iloiselta
- Epäily, että jaksako kukaan kuunnella minua, koska elämässä ei tapahdu mitään uutta > johtaa eristäytymiseen
- Ryhmissä luottamuksen puutteena; alussa ääni apea, lopussa piristynyt
- Yksinäisyys kuuluu elämänkriiseissä, yleinen syy ihmissuhdeongelmat
- Ei välttämättä syy tapaamiselle, mutta löydettävissä ongelmien taustalla
- Tunne, että ei tule ymmärretyksi omana itsenään; pitkään yksin kannettu tarina

# YKSINÄISYYDEN TUNNISTAMINEN OMASSA ELÄMÄSSÄ



- Yksinäisyys on tunnistettavissa, mutta sanoittaminen usein vaikeaa
- Masennus, ahdistus ( oikeus tulla kuulluksi, kohdatuksi)
- Vahva erillisyyden ja ulkopuolisuuden tunne
- Outouden ja vierauden tunne; pelot
- Syrjityksi ja kiusatuksi tulemisen kokemus; aggressio
- Menetykset; suru
- Vertailu ja odotuksiin vastaaminen; pettymys
- Erilaisuus (esim. ujo, herkkä)
- Ihmissuhteet – tyytymättömyys

# YKSINÄISYYS ON RISTIRIITAISTA



”Haluan ystäviä, mutta en halua pettyä.”

”En jaksa enää kokeilla mitään, mutta en myöskään jaksa enää yksinäistä elämää.”

”Pystyn helposti tutustumaan ihmisiin, mutta mistä tiedän haluanko heitä todella elämäni.”

*Ulkoiset ratkaisut eivät toimi...*

# “AJATTELEN, SIIS OLEN”



*”Mulla ei ole ketään. En ole kenellekään tärkeä.”*

*”Jotain vikaa mussa on oltava, kun mulla ei ole omaa perhettä.”*

*”En voi vaivata lapsiani sillä, että mummi kaipaa seuraa. Niillä on oma elämä ja kiireitä.”*

*”Kukaan ei ole kiinnostunut musta.”*

*”Aina mua kiusataan. Joka työpaikassa mua on kiusattu, mulle ei koskaan puhuta mitään, eikä pyydetä mihinkään.”*

*”Miksi lähtisin kotoa? Ei se ratkaise mitään, kun tulen kuitenkin yksin kotiin ja se on pahinta tapaamisen jälkeen.”*

# YKSINÄISYYDEN TAUSTALLA INHIMILLISIÄ TARPEITA

- ❖ Tarve puhua, kertoa kokemuksista (selviydynkö?)
  - ❖ Tarve tulla kohdatuksi, saada ymmärrystä (selvisin)
  - ❖ Tarve kokea arvostusta (olen tärkeä, tarinani ei loppunut vielä)
  - ❖ Tarve autonomiaan, saada tukea päätöksille tai saada neuvoja (saan päättää, miten tarinani jatkuu)
  - ❖ Tarve tyytyväisyyteen ja iloon (selvitin itse vaikean tilanteen, olen helpottunut, elämässä on hauskojakin puolia)
- > Tarve kokea välittämistä ja yhteenkuuluvuutta (kuuntelit)

**KOHTAAMISTYÖ**





# YKSINÄISYYDEN PUHEEKSIOTTAMINEN



- 1) Riittävästi aikaa kohdata, luottamuksen ilmapiiri  
→ ”Oletko yksinäinen?” Ei toimi.
- 2) Yksinäisyys on peili ihmissuhteista.  
”Kerrotko kavereistasi/perheestäsi?”  
”Oletko tyytyväinen ihmissuhteisiisi?”  
”Mikä niissä on hankalaa?”
- 3) Mitä toivot, miten voin auttaa?

# KOHTAAMISEN KOLME K:TA



- **Kiinnostus** → kysy, ihmettele; erilaisuus on mielenkiintoista!
- **Kuuntelu** → katsekontakti, mitä toinen todella sanoo, mikä on siinä hetkessä hänelle tärkeää saada sanotuksi, tarkenna mitä toinen tarkoittaa, mikä jää sanomatta
- **Kertominen** → oikea-aikainen jakaminen, omien tunteiden ja kokemusten sanoittaminen, yhteistyösuhteen pohtiminen yhdessä → “Miten meillä menee?”

# AITOUS LUO YHTEYTTÄ



Asiakas puhuu itsestään usein korjailien ja vertaillen ("kriitikko" tai "masentaja")

"Epäonnistun aina keskustelussa."

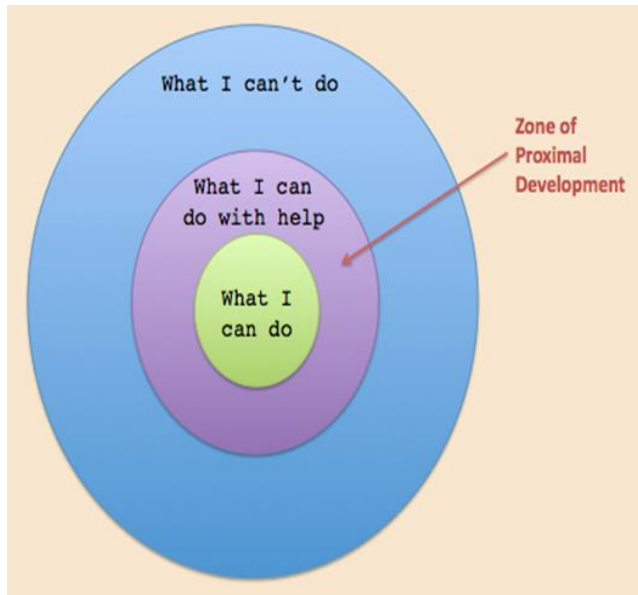
"Kuka haluaisi olla näin kurjan seurassa."

**Yksinäisyyttä lieventää aito,  
myötätuntoinen, vahvistava ja palauttava  
puhe.**

"Olet hyvä kuuntelemaan ja kiinnostunut muista ihmisistä ja annat heille tilaa."

"Muillakin ihmisillä on vaikeuksia. Heistä on varmasti helpottavaa, että sinun kanssa ei tarvitse esittää mitään muuta kuin on."

# MIKÄ ON MAHDOLLISTA?



- Älä oletta. Kysy, kuuntele ja tarkista ymmärsitkö
- Mikä on mahdollista?
- Tavoitteena löytää se kohta, jossa voidaan toimia yhdessä
- Yksinäisyyden kokemus on jokaisella erilainen, joten ratkaisukeinot ovat yksilölliset

# MIKÄ OLI HYÖDYLLISTÄ OHJELMASSA?

”Sain apua. Ohjelma oli auttanut ajatusten jäsentelyssä ja ajatusmallien tiedostamisessa.”

”Tulin kuuluksi ja nähdyksi. Eri asia kuin puhua ystävälle.”

”Ohjelma on selkiinnyttänyt, mihin olen menossa. On ollut mahdollisuus tehdä jotain.”

”Ohjelma lisäsi itsen hyväksymistä ja poisti häpeää ja huonommuuden tunnetta. Ohjelma oli ”lempeä peili”. ”

”Sain työkaluja omaan asennoitumiseen.”

”Tapaamiset ja seuranta rohkaisivat aloittamaan ja tekemään.”

# MITÄ OLISIT TEHNYT ILMAN OHJELMAA?

”Olisin hakenut jotain muuta apua, terapiaa.”

”En osaa sanoa, mitä olisi tehnyt. Olisin varmaan pyöritellyt asioita itsekseni pääsemättä eteenpäin. Ongelmaan ei ollut muuta ratkaisua.”

”Olisin varmasti ollut vielä enemmän yksin, surullisempi, masentuneempi tai ahdistuneempi. Olisi jäänyt ilman tukea.”

# YHTEYS LUO YHTEISYYTTÄ



Yksinäisyys lievenee, kun asiakas

- 1) Huomaa, että omalle ajattelulle on vaihtoehtoja
- 2) Ajattelee ja puhuu sen vähentämisen puolesta (minussa ja elämässä on nämä hyvin yksinäisyydestä huolimatta)
- 3) Tekee tietoisia asioita vähentääkseen yksinäisyyttä (näen huomenna kaverin)
- 4) Suunnittelee tekevänsä niitä ensi viikolla ja tulevaisuudessa (puhun itsestäni enemmän, sovin kesälomareissun)





Ihmiset unohtavat, mitä sanoit.

Ihmiset unohtavat, mitä teit.

Mutta ihmiset eivät koskaan unohda,  
mitä sait heidät tuntemaan.



**KIITOS**

[maria.rakkolainen@helsinkimissio.fi](mailto:maria.rakkolainen@helsinkimissio.fi)